Семь поварят

Магия соуса



Аркаим

МАГИЯ СОУСА

СОДЕРЖАНИЕ





закуски

150 килокалорий

155–250 килокалорий

255–300 килокалорий

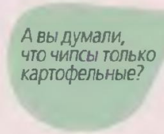
основные блюда

350 килокалорий

355–450 килокалорий

455–550 килокалорий

ОВОЩНЫЕ ЧИПСЫ С СОУСОМ





на 6 порций

- баклажаны 2 шт.
- мука 4 ст. ложки
- картофель 4 шт.
- топинамбур 6 шт.
- масло растительное для фритюра

для соуса:

- помидоры 2 шт.
- сметана ½ стакана
- майонез ½ стакана
- аджика 1 ст. ложка
- зелень укропа рубленая 2 ст. ложки

■ Баклажаны очистите от кожицы, посолите, выдержите 30 минут, промойте и обсушите. Нарежьте ломтиками и запанируйте в муке.

■ Картофель и топинамбур, очистив от кожицы, нарежьте очень тонкими ломтиками, промойте и обсушите.

■ Ломтики овощей жарьте в разогретом масле до образования золотистой корочки, выложите на бумажное полотенце и дайте стечь жиру.

■ Сметану смешайте с майонезом, аджикой и зеленью, добавьте очищенные от кожицы и нарезанные кубиками помидоры и перемешайте.

■ При подаче в центр блюда поставьте круглый соусник с соусом, вокруг уложите чипсы.



• Время приготовления 35 минут плюс настаивание •

ШАМПИНЬОНЫ В ЧЕСНОЧНОМ СОУСЕ





на 4 порции

- шампиньоны консервированные 350 г
- масло сливочное 2 ч. ложки
- чеснок 1 зубчик
- сливки густые 3 ст. ложки
- мускатный орех молотый 1 щепотка
- перец черный молотый
- соль

■ Чеснок мелко порубите и обжаривайте на масле минуту, добавьте нарезанные четвертинками грибы, перемешайте и жарьте еще минуту, помешивая. Добавьте мускатный орех, сливки, посолите, поперчите и тушите на слабом огне 3–4 минуты

■ Подайте блюдо горячим, оформив зеленью.

• Время приготовления 20 минут •

РЫБА ПОД ОРЕХОВЫМ СОУСОМ

на 4 порции

- рыба 1 кг
- орехи грецкие рубленые ½ стакана
- масло сливочное 1 ст. ложка
- мука ½ ч. ложки
- бульон рыбный или вода ½ стакана
- чеснок 1–2 зубчика
- уксус винный 1 ст. ложка
- кинза рубленая 2 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль

■ Рыбу разделайте на филе без костей и нарежьте порционными кусками. Варите в небольшом количестве подсоленной воды 15–20 минут.

■ Для орехового соуса лук мелко нарежьте, обжарьте на масле, добавьте подсушенную без изменения цвета муку, разведенную частью бульона или воды, и варите соус до загустения. Затем посолите, поперчите, добавьте толченый чеснок, разведенные оставшимся бульоном растертые орехи. Добавьте уксус и кинзу.

■ Готовую рыбу залейте горячим ореховым соусом и охладите.

■ При подаче можно оформить лимоном и свежими овощами.



ХОЛОДНАЯ РЫБА С СОУСОМ



на 4 порции

- филе рыбы 600 г
- огурец соленый 1 шт.
- лавровый лист 1 шт.
- перец черный горошком 2–3 шт.
- соль
- лимон 1 шт.
- желтки вареных яиц 4 шт.

для соуса:

- уксус 3%-й 2 ст. ложки
- соус табаско 3 капли
- масло растительное 2 ст. ложки
- кетчуп 2 ст. ложки
- зелень петрушки рубленая 2 ст. ложки
- чеснок рубленый 2 зубчика
- перец душистый молотый
- соль

■ Филе рыбы залейте небольшим количеством горячей воды, посолите, добавьте специи, ломтики огурца и припускайте 20–25 минут. Охладите в бульоне.

■ Ингредиенты соуса хорошо перемешайте.

■ Рыбу уложите на блюдо, залейте приготовленным соусом и выдержите на холоде не менее часа.

■ Перед подачей посыпьте рыбу тертыми желтками, оформите лимоном и зеленью. Отдельно можно подать свежие помидоры и огурцы, оливки.

ЛОСОСЬ В СОУСЕ



на 4 порции

- лосось или горбуша консервированные в собственном соку 250 г
- лимон

для соуса:

- огурец маринованный 1 шт.
- лук репчатый 1 головка
- зелень укропа рубленая 1 ст. ложка
- уксус 3%-й 1 ст. ложка
- масло растительное 3 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль

■ Огурец и лук мелко порубите, смешайте с остальными ингредиентами соуса и охладите.

■ Рыбу разделите на кусочки и удалите косточки.

■ При подаче уложите кусочки рыбы в лоток и залейте приготовленным соусом. Оформите лимоном и зеленью.

• Время приготовления 40 минут •

МИДИИ В СОУСЕ

на 4 порции

- мидии свежемороженые 16–20 шт.
- лимон 1 шт.
- соль

для соуса:

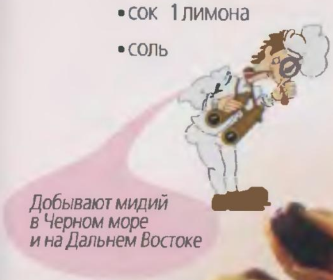
- чеснок 6 зубчиков
- лук зеленый рубленый 8 ст. ложек
- орешки кедровые 2 ст. ложки
- масло растительное 1 ст. ложка
- коньяк (по желанию) 1 ч. ложка
- соус соевый ½ ч. ложки
- вода 2 ст. ложки
- сок 1 лимона
- соль

■ Мидий промойте, разморозьте на воздухе, затем положите в горячую подсоленную воду и варите 10 минут (готовые мидии должны раскрыться). Нераскрывшиеся раковины не используйте.

■ Чеснок мелко порубите и разотрите с солью, затем добавьте остальные ингредиенты соуса и хорошо перемешайте.

■ Мидий, сняв одну из створок, разложите на блюде, полейте частью соуса и выдержите в течение часа в холодильнике.

■ Перед подачей полейте мидий оставшимся соусом, посыпьте тертой лимонной цедрой. Оформите ломтиками лимона.





• Время приготовления 40 минут •

КАПУСТА ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ

на 2 порции

- капуста цветная 300 г
- сыр 20 г
- зелень

для молочного соуса:

- молоко 300 г
- мука 15 г
- масло сливочное или маргарин 15 г
- сахар ½ ч. ложки

■ Капусту положите в кипящую подсоленную воду и сварите так, чтобы она оставалась слегка хрустящей. Воду слейте. Капусту разберите на соцветия.

■ Муку подсушите без изменения цвета до появления запаха каленого ореха, разотрите с маслом, охладите, разведите частью теплого молока, промесите. Добавьте оставшееся молоко, соль, сахар и варите соус 7 минут. Процедите и вновь доведите до кипения.

■ На смазанную маслом сковороду уложите соцветия капусты, залейте их молочным соусом, посыпьте тертым сыром и запекайте при 230 °С до образования румяной корочки.

■ При подаче посыпьте рубленой зеленью.



СПАГЕТТИ С СОУСОМ ПЕСТО



на 4 порции

- спагетти 200 г

для соуса песто:

- базилик 20 г
- чеснок 3 зубчика
- сыр твердый тертый 2 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль
- орешки кедровые 2 ст. ложки
- масло растительное 4 ст. ложки

■ Чеснок мелко порубите. У базилика отделите листочки от стеблей.

■ Базилик, чеснок и часть кедровых орешков измельчите в блендере, посолите, поперчите и перемешайте с двумя столовыми ложками масла. В несколько приемов добавьте в массу часть сыра и оставшееся масло. Чтобы соус не был слишком густым, можно добавить в него немного горячей воды.

■ Спагетти отварите в кипящей подсоленной воде. Откиньте на дуршлаг. Дайте воде стечь и смешайте спагетти с песто.

■ Подайте на стол горячими, посыпав кедровыми орешками и сыром.

МАКАРОНЫ С БРОККОЛИ И ПОМИДОРАМИ



на 4 порции

- макароны 350 г
- брокколи 500 г
- помидоры 2 шт.
- лук репчатый 1 головка
- чеснок 3 зубчика
- масло сливочное 2 ст. ложки
- мука 2 ст. ложки
- сливки густые ½ стакана
- отвар овощной 1 стакан
- мускатный орех тертый ¼ ч. ложки
- перец черный молотый
- соль

■ Макароны сварите в подсоленной воде и откиньте на дуршлаг.

■ Брокколи разберите на соцветия и бланшируйте в подсоленной кипящей воде 2–3 минуты. Отвар слейте, брокколи обдайте холодной водой.

■ Помидоры разрежьте на четвертинки.

■ Лук и чеснок нарежьте мелкими кубиками и спассеруйте на масле. Всыпьте муку и подрумяньте ее. Влейте сливки, отвар и, помешивая, варите соус несколько минут. Затем посолите, поперчите и заправьте мускатным орехом.

■ В готовый соус положите овощи и прогревайте их в соусе 5 минут.

■ Макароны перемешайте с соусом, брокколи, помидорами и подайте горячими.

• Время приготовления 35 минут •

ФОРЕЛЬ В КРЕМОВОМ СОУСЕ

на 3 порции

- филе форели 350 г
- сметана ½ стакана
- масло растительное 1 ст. ложка
- масло сливочное растопленное 2 ст. ложки
- лук репчатый 1 головка
- зелень укропа сушеная молотая 1 ч. ложка
- семена тмина ½ ч. ложки
- перец черный молотый
- соль

■ Для соуса сметану смешайте с растопленным маслом, мелко рубленным луком, укропом и тмином.

■ В смазанную растительным маслом жаровню уложите филе, посолите его, поперчите и полейте приготовленным соусом. Запекайте 15 минут при 180–200 °С.

■ Перед подачей выложите рыбу на блюдо и полейте соусом, в котором она запекалась. Оформите зеленью.



• Время приготовления 30 минут •

ПАЛТУС В ЗЕЛЕНОМ СОУСЕ

на 4 порции

- палтус 600 г
- масло сливочное 2 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль

для соуса:

- херес 100 г
- вода 150 г
- бульон рыбный 1 кубик
- мука пшеничная 1 ч. ложка
- сливки 100 г
- зеленый горошек 225 г
- лук-резанец рубленый 2 ст. ложки

■ Вскипятите воду с вином, добавьте бульонный кубик, горошек и варите 5 минут. Горох вместе с жидкостью протрите через сито.

■ Муку смешайте со сливками и соедините с гороховым пюре, посолите, добавьте херес и лук-резанец.

■ Рыбу нарежьте порционными кусками, посолите, поперчите и обжарьте на масле.

■ Рыбу уложите на теплые тарелки, полейте соусом. Оформите дольками лимона. Гарнируйте картофельным пюре.

• Время приготовления 45 минут •



РЫБА ПО-ПРОВАНСАЛЬСКИ



на 6 порций

- рыба 600 г
- помидоры 8 шт.
- лук репчатый 2 головки
- масло растительное 1 ст. ложка
- сок ½ лимона

для соуса:

- базилик 1 пучок
- чеснок 5 зубчиков
- сыр твердый тертый 50 г
- масло растительное 5 ст. ложек

■ Для соуса чеснок и базилик порубите, добавьте сыр и соль. Взбейте, постепенно добавляя масло.

■ Помидоры нарежьте мелкими кубиками, лук порубите. Подготовленные овощи обжарьте на масле, посолите, поперчите и заправьте лимонным соком, затем уложите в форму для запекания. На овощи уложите рыбу, нарезанную порционными кусками, посолите.

■ Смажьте рыбу сырным соусом и запекайте при 210 °С, прикрыв фольгой, 15 минут. Снимите фольгу и запекайте еще 5 минут. К рыбе можно подать отварной рис.

• Время приготовления 35 минут •



ОКУНЬ С ТРАВАМИ

на 4 порции

- филе окуня 500 г
- маргарин 1 ст. ложка
- лук репчатый 1 головка
- мука пшеничная 2 ст. ложки
- вода 300 г
- бульон рыбный 1 кубик
- зелень укропа рубленая 2 ст. ложки
- зелень петрушки рубленая 2 ст. ложки
- сок лимона

■ Лук порубите и спассеруйте на маргарине без изменения цвета. Положите рыбное филе и жарьте все вместе несколько минут, посолите.

■ Муку смешайте с водой, соедините смесь с филе. Добавьте бульонный кубик, часть зелени, поперчите и тушите на слабом огне под крышкой 5 минут.

■ Добавьте лимонный сок и оставшуюся зелень. Подайте с ломтиками лимона.

• Время приготовления 20 минут •

КРЕВЕТКИ В СОУСЕ

на 6 порций

- креветки 700 г
- лук репчатый 1 головка
- грибы нарезанные 1 стакан
- сметана 1 стакан
- бульон куриный 1 стакан
- масло сливочное или маргарин 5 ст. ложек
- мука пшеничная 1 ст. ложка
- чеснок 1 зубчик
- кетчуп 1 ч. ложка
- перец черный молотый
- соль

■ Креветок обжаривайте на части масла 3–5 минут, затем выньте и сохраняйте теплыми.

■ Для соуса в той же посуде нагрейте оставшееся масло, положите грибы, обжаривайте их 2–3 минуты, добавьте измельченные лук и чеснок. Жарьте до готовности, помешивая.

■ В грибную массу всыпьте муку, влейте бульон и, продолжая помешивать, варите до загустения. Добавьте кетчуп, сметану, перемешайте, доведите до кипения, посолите, поперчите.

■ Подавайте креветок с приготовленным грибным соусом, посыпав рубленой зеленью. Гарнируйте отварным рисом.



• Время приготовления 25 минут •

ТЕЛЯТИНА С УКРОПНЫМ СОУСОМ

на 2 порции

- телятина на косточке (спинная часть) 500 г
- тыква 100 г
- перец белый горошком 3 шт.
- гвоздика 3 шт.
- морковь 1 шт.
- лук репчатый 1 головка
- зелень укропа 1 пучок
- соль

для укропного соуса:

- молоко 100 г
- мука 3 ст. ложки
- сок лимонный 1–2 ст. ложки
- зелень укропа рубленая 1 ст. ложка
- перец черный молотый
- соль

■ Положите телятину в кастрюлю. Налейте воды столько, чтобы она покрыла мясо; затем мясо выньте. Доведите воду до кипения, посолите, добавьте специи, морковь, разрезанную пополам луковицу, тыкву, веточки укропа и мясо. Варите телятину на слабом огне, пока она не станет мягкой. Снимите с огня и охладите в бульоне.

■ Для соуса 500 г бульона доведите до кипения. Муку соедините с молоком и влейте в бульон. Варите соус на слабом огне 5 минут, добавьте лимонный сок, укроп, посолите, поперчите.

■ Мясо и овощи выньте из бульона, нарежьте ломтиками и уложите на блюдо. Полейте приготовленным соусом.



• Время приготовления 50 минут •

МЕДАЛЬОНЫ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ СО ЩАВЕЛЕМ





на 6 порций

- мякоть телятины (корейка) 1 кг
- щавель рубленый 2 стакана
- йогурт сливочный 200 г
- масло сливочное 3 ст. ложки
- сахар 1 ч. ложка
- сок лимонный 2 ч. ложки
- соль

■ Телятину разрежьте поперек волокон на 6 порционных кусков. Куски слегка отбейте, обвяжите по окружности шпагатом, придавая форму медальона, и жарьте с обеих сторон на разогретом масле до готовности.

■ Для соуса щавель припустите в собственном соку под крышкой, затем протрите, добавьте йогурт, соль, сахар и лимонный сок. Соус прогрейте.

■ При подаче на блюдо налейте приготовленный соус, уложите на него медальоны и оформите зеленью. Отдельно подайте жареный картофель.

• Время приготовления 1 час •

БАРАНИНА ПОД ОСТРЫМ СОУСОМ



на 8 порций

- отбивные из баранины 8 шт.
- картофель 1,5 кг
- лук репчатый 4 головки
- чеснок 4 зубчика
- бульон мясной из кубиков 0,5 л
- томатная паста 4 ст. ложки
- масло растительное 6 ст. ложек
- мука 1 ст. ложка
- душица сушеная молотая 2 ч. ложки
- порошок чили 1 ч. ложка
- перец черный молотый
- соль



■ Отбивные жарьте на масле до готовности, посолите, поперчите.

■ Картофель нарежьте дольками, лук – кольцами, обжарьте по отдельности.

■ Для соуса муку спассеруйте с томатом, добавьте черный перец, душицу, чили, чеснок и бульон. Варите соус до загустения.

■ В центр блюда уложите отбивные, рядом – картофель и лук, оформите зеленью. К отбивным подлейте соус.

• Время приготовления 1 час 10 минут •



РЕБРЫШКИ ПИКАНТНЫЕ

на 4 порции

- ребрышки свиные с мякотью 8 шт.
- кетчуп 1 ст. ложка
- масло растительное 2 ст. ложки
- смесь сухих трав 1 ст. ложка
- молотый кайенский перец
- соль

для клюквенного соуса:

- сок клюквенный ½ стакана
- крахмал картофельный 1 ч. ложка
- сахар 1 ч. ложка
- дольки апельсина или мандарина 100 г

■ Ребрышки обжарьте на масле до образования золотистой корочки, смажьте смесью кетчупа, соли, перца и сухих трав, уложите на противень и запекайте 15–20 минут при 170 °С.

■ Для клюквенного соуса со сковороды, в которой жарились ребрышки, слейте масло, влейте клюквенный сок, добавьте сахар, дольки апельсина и варите их при слабом кипении 5–7 минут. Затем влейте разведенный водой крахмал, доведите соус до кипения, процедите.

■ При подаче ребрышки уложите на блюдо, полейте клюквенным соусом. Гарнируйте отварным диким и белым рисом. Оформите зеленью.

• Время приготовления 35 минут •

Свинина с соусом из смородины

на 2 порции

- мякоть свинины 400 г

для соуса:

- сок черной смородины 100 г
- мука 1 ст. ложка
- чеснок 1 зубчик
- корень имбиря 1 см
- корица 1 щепотка
- зелень петрушки 4 веточки
- перец черный молотый
- соль

■ Снимите со свинины как можно больше жира и уложите мякоть на противень с высокими бортами или в жаровню.

■ Подлейте в жаровню 100 г воды и смородиновый сок. Доведите смесь до кипения. Добавьте чеснок, имбирь, корицу и петрушку. Запекайте около часа. За время приготовления переверните свинину один раз. До подачи храните в бульоне.

■ Для соуса снимите с бульона жир, бульон процедите. Смешайте муку с 50 г воды и влейте в бульон. Доведите соус до кипения, посолите, поперчите.

■ Нарежьте свинину тонкими ломтиками и уложите на сервировочное блюдо. Соус подайте отдельно.





Свинина с соусом из перца



на 4 порции

- мякоть свинины (спинная часть или окорок) 400 г
- маргарин 1 ст. ложка

для соуса:

- вода 200 г
- кубик бульонный ½ шт.
- лук репчатый 1 головка
- соус чили 1 ст. ложка
- соус соевый ½ ст. ложки
- горчица готовая 2 ч. ложки
- зерна красного перца толченые 1 ч. ложка
- мука ½ ст. ложки
- сливки 100 г
- чеснок 1 зубчик
- перец черный молотый
- соль

■ Воду доведите до кипения, добавьте бульонный кубик, рубленый лук, соус чили, соевый соус, горчицу и зернышки красного перца. Вновь доведите до кипения и варите на слабом огне несколько минут, немного охладите. Муку смешайте со сливками и взбейте полученную смесь с соусом. Добавьте толченый чеснок, посолите и поперчите по вкусу. Варите на слабом огне несколько минут, пока соус немного не загустеет.

■ Свинину нарежьте толстыми ломтиками, обжарьте на маргарине, посолите и поперчите. Мясо положите в соус и прогрейте на слабом огне за несколько минут до подачи.

СВИНИНА ПОД ПИКАНТНЫМ СОУСОМ



на 6—8 порций

- мякоть свинины 1 кг
- коньяк 200 г
- масло растительное 200 г

для соуса:

- перец сладкий 4 шт.
- огурцы соленые 300 г
- лук репчатый 100 г
- морковь 100 г
- корень сельдерея 50 г
- жир свиной 50 г
- соус томатный 50 г
- вода 200—300 г
- уксус 3%-й 3 ст. ложки

■ Свинину нарежьте порционными кусками, поперчите, посолите, залейте коньяком и оставьте для маринования на 3—4 часа, затем обжарьте на масле.

■ Для соуса перец, лук, огурцы, морковь и сельдерей мелко нарежьте и обжарьте на жире до полуготовности. Влейте воду, томатный соус, уксус и тушите под крышкой до готовности.

■ Подайте мясо горячим, залив приготовленным соусом. Гарнируйте маринованным луком.

• Время приготовления 1 час плюс маринование •



К соусу из авокадо мясцо хорошее надо

СВИНИНА С СОУСОМ ИЗ АВОКАДО

на 4 порции

- мякоть свинины 600 г
- шампиньоны 250 г
- бульон мясной 125 г
- перец сладкий 1 шт.
- соус соевый 2—3 ст. ложки
- масло растительное 2 ст. ложки
- цедра лимона тертая ½ ч. ложки
- майоран 1 веточка
- перец черный молотый
- соль

для соуса:

- авокадо 1 шт.
- лук репчатый 1 головка
- йогурт 2 ст. ложки
- перец красный молотый

■ Свинину нарежьте брусочками, сладкий перец – кубиками, грибы – ломтиками.

■ Мясо обжаривайте 5 минут на масле, затем уберите со сковороды, посолите и поперчите.

■ На оставшемся жире обжарьте сладкий перец, добавьте мясо, грибы, бульон, цедру, соевый соус, тушите 10 минут, посыпьте рубленым майораном.

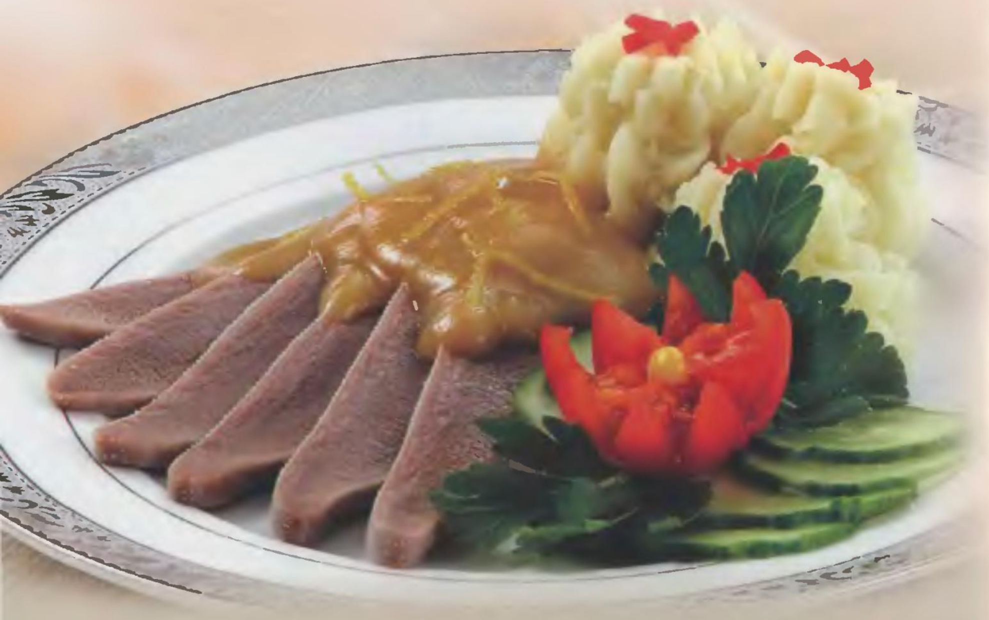
■ Для соуса мякоть авокадо разомните, соедините с нарезанным кубиками луком, йогуртом, красным перцем и перемешайте до получения однородной массы.

■ Подавайте свинину горячей. Приготовленный соус подайте отдельно.



• Время приготовления 45 минут •

ЯЗЫК ПОД ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ



на 4 порции

- язык говяжий 1 шт.
- яблоки 4–5 шт.
- морковь 1 шт.
- корень петрушки 1 шт.
- лук репчатый 1 головка
- вино красное столовое 2 ст. ложки
- цедра лимона тертая 1 ст. ложка
- сахар 1 ч. ложка
- лавровый лист 1 шт.
- соль

■ Подготовленный язык положите в холодную воду и варите при слабом кипении 1,5–2 часа с добавлением соли, моркови, петрушки, лука и лаврового листа.

■ Переложите язык в холодную воду и, очистив от кожи, нарежьте тонкими ломтиками, прогрейте в бульоне.

■ Для соуса яблоки очистите, нарежьте ломтиками, залейте водой, проварите до мягкости, затем протрите через сито. Добавьте вино, соль, сахар, цедру, перемешайте и доведите до кипения.

■ При подаче залейте язык приготовленным соусом. Гарнируйте картофельным пюре и свежими овощами.

• Время приготовления 2 часа 20 минут •

ПЕЧЕНЬ В ОСТРОМ СОУСЕ

на 6 порций

- печень телячья 650 г
- мука 2 ст. ложки
- лук репчатый 1 головка
- перец сладкий зеленый 1 шт.
- сок томатный 1 стакан
- сок лимонный 1 ч. ложка
- масло растительное 3 ст. ложки
- перец красный молотый
- соль

■ Печень мелко нарежьте, запанируйте в муке и обжарьте на масле вместе с нарезанным кольцами луком. Добавьте мелко нарезанный перец, влейте томатный сок, ½ стакана воды и лимонный сок. Тушите под крышкой 5–8 минут.

■ Подавайте с отварным картофелем, посыпав рубленой зеленью.





• Время приготовления 40 минут •

ЦЫПЛЕНОК ПО-МЕКСИКАНСКИ

на 1 порцию

- цыпленок 1 шт.
- помидоры 5 шт.
- лук репчатый 3 шт.
- бульон куриный 1 стакан
- масло сливочное 4 ст. ложки
- масло растительное 4 ст. ложки
- кетчуп 4 ст. ложки
- перец жгучий 1 шт.
- чеснок 2 зубчика
- корица 1 палочка
- перец черный молотый
- соль

■ Тушку цыпленка посолите, поперчите и обжарьте на смеси сливочного и растительного масла до золотистого цвета.

■ На том же жире обжарьте рубленые лук и чеснок. Добавьте нарезанные помидоры, кетчуп, корицу, жгучий перец, положите цыпленка, влейте бульон и тушите под крышкой до готовности.

■ Готового цыпленка выложите, соус процедите. Овощи протрите и соедините с соусом.

■ Цыпленка подавайте с приготовленным соусом, гарнируйте жареным картофелем или отварным рисом.





• Время приготовления 45 минут •



РУЛЕТЫ В ПЕРСИКОВОМ СОУСЕ

на 4 порции

- филе куриные 4 шт.
- брынза 80 г
- фундук 50 г
- зелень петрушки 20 г
- масло растительное 2 ст. ложки
- томатная паста 2 ст. ложки
- бульон из кубиков 2 стакана
- сливки ½ стакана
- персики 2 шт.
- перец черный молотый
- соль

■ Филе слегка отбейте, посолите, поперчите. Брынзу натрите, орехи и петрушку порубите.

■ Выложите брынзу, ½ орехов и зелень на филе курицы, сверните филе рулетами, скрепите шпажками и переложите в форму для запекания.

■ Масло смешайте с томатом, смажьте полученной смесью рулеты и запекайте их 40 минут.

■ Рулеты выньте и поставьте в теплое место.

■ Для соуса выделившийся при жаренье сок разведите бульоном, сливками и слегка уварите, добавив нарезанные тонкими дольками персики, посолите и поперчите.

■ При подаче рулеты полейте соусом и посыпьте рублеными орехами.

• Время приготовления 1 час 10 минут •

РУЛЕТИКИ ИЗ ИНДЕЙКИ С СЫРОМ





на 4 порции

- филе индейки 4 шт.
- сыр твердый 125 г
- окорок сырокопченый 4 ломтика
- томатная паста 3 ст. ложки
- масло растительное 2 ст. ложки
- базилик рубленый 2 ч. ложки
- перец черный молотый
- соль

■ Филе слегка отбейте, посолите, поперчите и посыпьте базиликом. Сыр нарежьте тонкими ломтиками.

■ На филе уложите по ломтику окорока и сыра, сверните филе рулетиками, скрепите шпажками и обжарьте на масле.

■ Влейте немного воды и тушите под крышкой 30 минут на среднем огне. Готовые рулетики выложите.

■ Для соуса в полученный при тушении бульон положите томатную пасту. Соус посолите, поперчите и прогрейте.

■ Подавайте рулетики вместе с приготовленным соусом, оформив зеленью. Гарнируйте шпинатом и отварным рисом.

• Время приготовления 45 минут •

ФИЛЕ УТКИ С ОРЕХАМИ

на 6 порций

- филе утки 6 шт.
- орехи грецкие 1 стакан
- фасоль стручковая 600 г
- оливки без косточек 120 г
- масло сливочное 120 г
- йогурт 1½ стакана
- горчица 1 ст. ложка
- перец черный молотый
- соль

■ Масло растопите и соедините с горчицей. Орехи измельчите. Филе отбейте до толщины 0,5 см, посолите, поперчите, обмакните в горчичную смесь, запанируйте в орехах. Уложите филе на противень, выстланный фольгой, и запекайте 15 минут.

■ Для соуса йогурт смешайте с нарезанными оливками и прогревайте 2 минуты на слабом огне.

■ На блюдо налейте приготовленный соус, уложите филе, оформите зеленью. Гарнируйте отварной стручковой фасолью.



• Время приготовления 1 час 10 минут •

УДК 641.88 (083)
ББК 36.991
М12

М12 **Магия** соуса. – 2-е изд. – Челябинск: Аркаим, 2005. – 32 с.: ил. – (Семь поварят).
ISBN 5-8029-1022-4

Разные соусы придают одному и тому же блюду совершенно особый вкус. Эта книга поможет вам разнообразить меню.

УДК 641.88 (083)
ББК 36.991

2-е издание

Издание для досуга

Магия соуса



Ответственный редактор Александр Самойлов
Научный консультант Ирина Ройтенберг
Дизайн серии – Владислав Кугаевский
Художник Евгения Суздальцева
Художественный редактор Наталья Тихоплав
Технический редактор Тамара Анохина
Корректор Евгения Примакова
Компьютерная верстка – Ольга Воробьева
Фотограф Александр Титаев
Дизайн обложки – Наталья Тихоплав
Стилист Елена Брюхина
Фотограф Константин Шевчик

Блюда приготовлены и апробированы в кулинарной студии издательства «Аркаим»

Подписано в печать 23.11.04. Гарнитура FreeSet. Печать офсетная.
ООО «Издательство «Аркаим», ООО «Издательство «Урал Л.Т.Д.», 454091, г. Челябинск, ул. Постышева, 2
Отпечатано в Китае

По вопросам приобретения литературы обращайтесь:
Челябинск, ООО «Издательство «Аркаим»,
ООО «Издательство «Урал Л.Т.Д.»
454091, г. Челябинск, ул. Постышева, 2
тел. (3512) 65-87-01 (отдел реализации)
тел/факс: 65-87-00, 65-86-97
e-mail: sales@arkaim.biz, www.millionmenu.ru

Москва, представительство ООО «Издательство «Аркаим»,
ООО «Издательство «Урал Л.Т.Д.»
107023, г. Москва, ул. Малая Семеновская, 11а, стр. 4
тел.: (095) 964-14-57, 964-14-80
e-mail: moscow@arkaim.biz

ISBN 5-8029-1022-4